PANDUAN KESEHATAN MULUT
DARI KEPALA SAMPAI KAKI

"*Panduan anda di dalam mencegah radang gusi dan hubungannya dengan kesehatan tubuh lainnya*"

Gusi dan kesehatan tubuh lainnya

Kita semua tahu bahwa pencegahan adalah kunci untuk memelihara kesehatan, bahkan sebuah adagium menyatakan "*mencegah lebih baik daripada mengobati*". Lantas, apa hubungannya kesehatan gusi bagi kesehatan tubuh?? Artikel ini –insya Alloh- akan menjelaskan hubungan antara kesehatan mulut dan kesehatan tubuh lainnya.

Sebagaimana kita telah mengetahui bahwa merokok dapat meningkatkan kolesterol, obesitas, sakit jantung, paru-paru, kanker dan mengganggu janin dan kehamilan. Demikian pula dengan radang gusi, yang dapat meningkatkan resiko sejumlah problem kesehatan serius.

Penelitian terakhir menunjukkan bahwa radang gusi memiliki kaitan dengan :

- Serangan jantung dan stroke.
- Pneumonia dan gangguan saluran pernafasan lainnya.
- Diabetes.
- Dan beberapa penyakit kronis lainnya

Bagaimana mungkin bisa radang gusi menyebabkan serangan jantung, stroke, diabetes dan lainnya?? Bagi orang-orang yang menderita radang gusi, ketika mereka menggosok gigi atau makan makanan yang keras, dapat melukai jaringan gusi dan berdarah, yang pada akhirnya menyebabkan bakteri masuk ke peredaran darah berpindah ke bagian tubuh lainnya dan berpotensi memperburuk atau menyebabkan bentuk lain problem kesehatan.

Apa itu radang gusi??

Radang gusi dimulai dengan pembentukan deposit kasar dan halus dari sisa makanan yang tidak dibersihkan pada permukaan gigi. Pada waktu yang lama, kumpulan bakteri yang berlapis yang sebut dengan "plak" terkumpul pada area gigi dan batas gigi dan gusi. Plak ini lama kelamaan akan mengeras menjadi deposit kalsium yang disebut "kalkulus" atau "tartar".

Hal ini apabila dibiarkan dapat menyebabkan terjadinya inflamasi pada gusi yang disebut dengan "gingivitis", mempenetrasi batas gusi dan menyebabkan terjadinya "periodontitis". Apabila tidak dirawat, penyakit ini dapat menyebabkan perusakan sempurna pada jaringan penyokong gigi dan terjadi "abscess" dan akhirnya gigipun tanggal.

Tanda-tanda terjadinya radang gusi yang perlu diwaspadai adalah :

- Gusi berwarna merah, lunak dan agak bengkak.
- Berdarah ketika menggosok gigi atau makan makanan yang keras seperti keripik atau semisalnya.
- Mulut berbau tidak sedap.
- Gigi goyang dan akhirnya tanggal.

Menurut studi yang dilakukan **CDHO** (College of Dental Hygienist of Ontario) diperkirakan sebanyak 75% orang dewasa yang berusia lebih dari 30 tahun menderita radang gusi. Namun dengan pemeliharaan kesehatan mulut yang rutin dan tepat, radang gusi dapat dikendalikan atau bahkan disembuhkan –dengan izin Alloh-.

Radang gusi dan jantung anda

Sebuah penelitian terbaru menyatakan bahwa radang gusi dapat meningkatkan resiko serangan jantung dan stroke. Bahkan, beberapa studi lainnya menyatakan bahwa radang gusi merupakan faktor potensial yang beresiko secara signifikan terhadap jantung selain merokok, kolesterol dan histori penyakit keluarga.

Studi ini menjelaskan bahwa bakteri dari radang gusi dapat berpindah melalui peredaran darah, yang dapat menyebabkan pembentukan “artery-clogging plaques” (plak penyumbat arteri).
Penelitian yang dilakukan kepada 1200 veteran Amerika Serikat selama periode 35 tahun, menunjukkan bahwa mereka yang menderita radang gusi cenderung terkena stroke dan sakit jantung dibandingkan dengan yang memiliki gusi sehat.

Radang gusi dan paru-paru anda

Kita telah tahu bahwa rokok, usia tua dan adanya kondisi kesehatan yang memperlemah sistem imunitas merupakan faktor penyebab sakit paru-paru. Namun para Ilmuwan sekarang meyakini bahwa radang gusi dapat pula menjadi faktor yang dapat meningkatkan resiko infeksi saluran pernafasan secara signifikan dan secara potensial memperburuk radang saluran pernafasan seperti pneumonia, bronchitis, emphysema dan chronic obstructive pulmonary.
Infeksi saluran pernafasan disebabkan oleh terhirupnya atau masuknya bakteri dari mulut dan saluran pernafasan menuju ke paru-paru. Ketika sel-sel bakteri ini sampai di saluran pernafasan bawah, dapat menumbulkan infeksi atau memperburuk kondisi paru-paru.
penelitian terbaru menemukan bahwa bakteri yang terdapat di rongga mulut dapat berpindah ke paru-paru menyebabkan penyakit semisal pneumonia, terutama pada orang yang menderita radang gusi.

Radang gusi dan diabetes

Kita telah faham bahwa penderita diabetes lebih rawan terhadap infeksi bakteri, termasuk radang gusi. Penelitian terakhir menunjukkan adanya korelasi yang erat antara diabetes dan radang gusi. Radang gusi dapat memperparah kasus diabetes yang diderita atau bahkan dapat meningkatkan resiko terjadinya komplikasi.
Salah satu studi terbaru menyatakan, bahwa pasien penderita diabetes memerlukan pengobatan insulin yang kurang sering intensitasnya dibandingkan dengan pengobatan radang gusi mereka. Studi lainnya menemukan bahwa penyakit periodontal parah dapat meningkatkan level gula darah yang meningkatkan resiko terjadinya komplikasi.
Hasil studi ini menunjukkan bahwa radang gusi yang parah merupakan faktor penting di dalam progresif diabetes. Penderita diabetes dan radang gusi harus mendapatkan pengobatan rutin dan intensif dari ahli kesehatan mulut professional untuk mengurangi terjadinya inflamasi gusi.

Apa yang dapat anda lakukan?

Jika anda menderita atau beresiko menderita satu atau lebih problem kesehatan di atas, sangatlah penting untuk memberikan perhatian pada kebersihan dan kesehatan mulut. Untungnya, dengan perlakuan yang tepat dan rutin, radang gusi dapat dikendalikan dan disembuhkan –dengan izin Alloh tentunya-.
Berikut ini adalah hal-hal yang perlu anda lakukan :

Cek-up ke dokter gigi

Mengunjungi dokter gigi bukanlah setiap kali anda sakit gigi atau mengalami masalah dengan mulut anda. Namun hendaknya anda memiliki jadwal rutin untuk memeriksa, mengontrol dan mengawasi kesehatan mulut anda. Mengunjungi dokter gigi secara rutin merupakan salah satu tahap terpenting yang perlu anda lakukan untuk memelihara dan menjaga kesehatan mulut anda.
Hal-hal yang biasanya akan dilakukan oleh dokter gigi terhadap anda adalah :

1. Dia akan memulai mereview histori medis anda untuk meyakinkan bahwa tidak ada kondisi medis yang dapat mempengaruhi kondisi pengobatan anda.

2. Tahap berikutnya adalah, dia mungkin akan mengamati kondisi bagian kepala dan leher anda, diikuti pada area gusi, gigi dan area lainnya pada mulut anda.
3. Setelah itu, anda siap untuk menerima pembersihan gigi, yang disebut dengan “scalling” untuk menghilangkan plak yang terbentuk.
4. Gigi anda boleh jadi akan dipoles atau digosok untuk menghilangkan warna tidak alami. Apabila diperlukan anda akan menerima perlakuan fluoride untuk memperkuat gigi.
5. Berdasarkan kondisi gigi dan gusi anda, dokter gigi akan menjadwalkan program kesehatan mulut anda dan dia akan memberikan saran-saran yang berkaitan dengan kesehatan mulut anda, seperti mengurangi makanan manis-manis, mengurangi minum kopi, berhenti merokok, dll.

Bersihkan mulut secara rutin
Hanya butuh waktu kurang dari 5 menit, 2 kali sehari yang anda perlukan untuk memelihara dan menjaga kesehatan mulut anda. Tak ada kata terlambat ataupun terlalu cepat untuk memulai kebiasaan ini.
Berikut ini petunjuk umum untuk menjaga kebersihan dan kesehatan mulut bagi semua usia :

1. Bayi
   - Berikan minum bayi dengan air tawar yang higinis selain minum susu dan jus manis saat menjelang waktu tidurnya.
   - Bersihkan dengan lembut gigi bayi yang baru tumbuh, gusi dan lidahnya dengan kain lembut yang halus, bersih dan higinis. Ingat, dengan lembut jangan sampai melukai organ mulut si bayi.
2. Anak-anak
   - Kenalkanlah dan biasakanlah anak-anak anda dengan peralatan pembersih mulut dan cara pakai serta waktu-waktunya.
   - Orang tua diharapkan menyikatkan gigi mereka pada malam hari menjelang tidur dan membiarkan mereka menyikat gigi mereka sendiri pada pagi harinya.
   - Direkomendasikan untuk membawa mereka ke dokter gigi pertama kali pada usia 2 tahun.
3. Remaja dan dewasa
   - Sikat gigi :
     - Carilah sikat gigi yang lembut sesuai dengan gigi dan mulut anda, jangan sampai menyikat dengan sikat yang keras dan akan melukai mulut dan gusi anda.
     - Oleskan pasta gigi secara merata ke seluruh permukaan sikat, jangan terlalu banyak dan terlalu sedikit.
     - Tempatkan posisi sikat kebih kurang 45^o pada pertemuan antara gusi dan gigi.
     - Gerak-gerakkan naik turun menjauhi gusi secara vertikal dengan sedikit tekanan dengan memutar gagang lebih kurang 120^o.
   - Sikat lidah :
     - Biasakanlah menyikat lidah anda baik dengan sikat gigi maupun dengan sikat khusus lidah, tanpa atau dengan pasta gigi.
     - Sikat khusus lidah lebih direkomendasikan karena lebih lembut dan tidak menyebabkan rasa mual mau muntah.
     - Lakukan secara lembut mulai dari pangkal lidah bagian belakang menuju ke ujung lidah dengan perlahan-lahan.
   - Flossing :
     - Ambil lebih kurang benang floss sepanjang 2 inchi.
     - Pegang ujung-ujungnya dengan ibu jari dan jari telunjuk.

- Selipkan di antara sela-sela gigi lalu gerakkan naik turun maju mundur dengan bentuk gerakan U.
    - Kumur :
        - Berkumur dengan air bersih sebenarnya telah mencukupi, namun menggunakan mouthwash lebih efektif di dalam membersihkan sisa-sisa kotoran dan plak.
        - Berkumurlah selama lebih kurang 30 detik setelah membersihkan mulut.
4. Orang tua
    - Orang tua tetap dapat mengalami gigi berlubang, terutama pada area sekitar akar gigi, oleh karena itu tetap dianjurkan untuk menyikat gigi secara rutin.
    - Orang tua yang memakai gigi palsu, tetap disarankan untuk tetap menggosok gigi dan gusinya secara lembut dan mencuci gigi palsunya dengan cairan desinfektans.

Membangun kebiasaan sehat

Membangun kebiasaan adalah suatu hal yang terkadang berat untuk dilakukan, terutama orang yang belum biasa melaksanakannya. Namun, dengan niat yang kuat, senantiasa menyadari pentingnya kesehatan dan manfaatnya bagi kita, insya Alloh akan menjadi mudah.

Berikut ini merupakan kebiasaan sehat yang dianjurkan :

- Bersiwak, baik dikombinasikan dengan menyikat gigi ataupun setiap akan wudhu. Siwak sangat besar manfaatnya bagi kesehatan mulut, sebagaimana telah banyak penelitian tentangnya yang membuktikannya. Siwak mengandung properti pasta gigi alami yang efektif dan aman digunakan serta mudah dilakukan kapan saja dan dimana saja. Bersiwak merupakan sunnah nabi yang berbarakah, melaksanakannya mendapatkan pahala dan mendapatkan faidah yang besar bagi kesehatan mulut.
- Biasakan berkumur sebelum dan setelah makan. Karena dengan berkumur sebelum dan setelah makan, akan mereduksi kuman penyakit yang dapat masuk ke dalam tubuh kita melalui makanan.
- Tidak merokok, minum banyak kopi dan mengkonsumsi produk yang manis-manis secara berlebihan. Merokok adalah haram di dalam Islam dan tidak membawa sedikitpun manfaat bagi tubuh.

(Diadaptasi oleh Moch. Rachdie P. dari “Oral Health Matter from Head to Toe”, Science & Health Brochure, College of Dental Hygienist of Ontario)